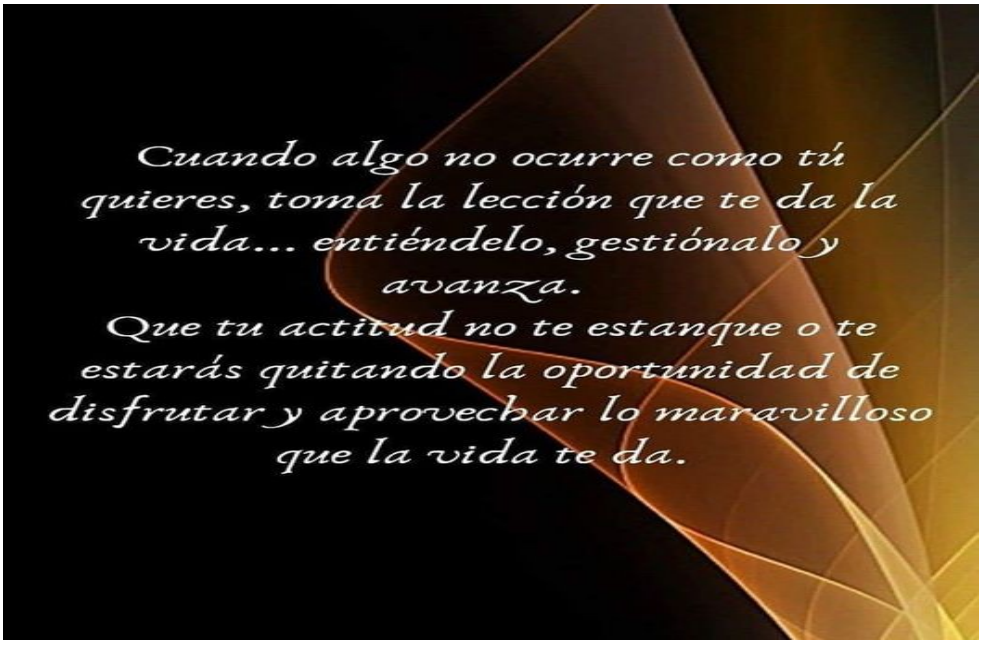
SIGNIFICADO DE LA VIDA

“Una vez que le damos un significado a la vida, no solo nos sentimos un poco mejor, sino que además, también hallamos la capacidad de lidiar con el sufrimiento”

Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes, la vida nos pregunta incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha, no de palabras, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada uno. Viktor, solía dar una respuesta bastante acertada sobre el sentido de la vida que debe invitarnos a una adecuada reflexión. El ser humano no tiene la obligación de definir el sentido de la vida en términos universales. Cada uno de nosotros lo haremos a nuestra manera, partiendo de nosotros mismos, desde nuestro potencial y experiencias, descubriéndonos en nuestro día a día. Es más, el sentido de la vida no solo difiere de una persona y otra, sino que nosotros mismos tendremos un propósito vital en cada etapa de nuestra existencia. Lo importante es que cada objetivo nos confiera satisfacción y aliento para levantarnos por las mañanas y luchar por aquello que deseamos. El propósito personal en este mundo, nos decía el Maestro, no iba a ser otro más que el de ayudar a los demás a encontrar su propio sentido de la vida, a elegir su camino. Por otro lado, tal y como explicó en sus trabajos, dicho objetivo lo llevaba a cabo partiendo desde tres puntos muy concretos: trabajar día a día con motivación, vivir desde la esfera del amor y tener coraje en cada momento para hacer frente a la adversidad. Según la Logoterapia, la primera fuerza motivadora del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Buscar una visión integral de la persona, en la que se le ve como a un ser único e irrepetible, en el que hay que tener en consideración su dimensión espiritual.

“El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física. Incluso en las adversidades, el hombre sigue siendo libre de pensamiento”.


Cuando algo no ocurre como tú quieres, toma la lección que te da la vida... entiéndelo, gestiónalo y avanza.
Que tu actitud no te estanque o te estarás quitando la oportunidad de disfrutar y aprovechar lo maravilloso que la vida te da.

LOGOTERAPEUTA JULIO CÉSAR TOSCANO